

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS NATURALES

PROGRAMA DEL CURSO NUTRICION Y ANTROPOMETRIA NU- 2004

Profesora: Lic. María Bolaños de Abdalla.

Período: II ciclo 1989

Horas: 4 horas por semana.

Créditos: 2

Requisitos: ninguno

Horario: Viernes de 1:00 pm a 4:00 pm

I. **INTRODUCCION:**

La estructura general de este curso permite conocer los aspectos básicos de la nutrición del hombre y su íntima relación con el medio circundante. De este modo se podrán interpretar mejor sus costumbres alimentarias y los factores que las puedan favorecer o perjudicar. También, conocer el fundamento de los programas y acciones que en materia nutricional se desarrollan en el sector salud de nuestro país, donde una de las principales actividades que ejecuta y supervisa el profesional en Enfermería es la utilización correcta de diversas técnicas antropométricas. En un país con escasos recursos como el nuestro, se necesita contar con sistemas eficientes que de una manera rápida y económica, pueda detectar los problemas de salud que afectan a la población.

II. **OBJETIVOS**

A. General:

1. Aportar conocimientos básicos sobre la nutrición normal del individuo.
2. Destacar la importancia de la antropometría como elemento muy importante en la detección de desequilibrios nutricionales.

B. Específicos: Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

1. Identificar los principales nutrimentos necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
2. Reconocer los alimentos fuentes de los principales nutrimentos.
3. Explicar las necesidades nutricionales del ser humano en las diferentes etapas de su vida.

4. Discutir sobre los principales problemas nutricionales que afectan a la población costarricense.
5. Utilizar correctamente la técnica de la medición de talla peso corporal de los individuos.

III. DESARROLLO DEL CURSO :

<u>FECHA</u>	<u>CONTENIDO DE LAS CLASES TEORICAS</u>
11 agosto	Introducción al curso. Análisis de la definición de salud y nutrición. Relación entre Nutrición y Enfermería. Relación entre Nutrición y Salud. Conceptos generales sobre: nutrición, nutrimento, alimento, antropometría, estado nutricional.
18 agosto	<u>UNIDAD I NUTRICION BASICA</u> Nutrimentos y sus funciones: reguladores, energéticos y constructores. Clasificación de los alimentos según sus funciones. Metabolismo energético: factores que lo determinan y requerimientos de energía.
25 agosto	1) Macronutrientes: Proteínas; definición, características y funciones. 2) Macronutrientes: carbohidratos y grasas; definición, características y funciones.
1 setiembre	3) Micronutrientes: Vitaminas hidrosolubles (B1, B2, B6, B12, Niacina, Acido fólico, Acido ascórbico), definición, características y funciones. 4) Micronutrientes: Vitaminas liposolubles (A,D,E,K); definición, características y funciones.
8 setiembre	5) Minerales macro (Ca, P.) y micro (Fe, Y, F.) 6) Otros elementos de la nutrición, electrolitos (Na, K.), agua, luz solar, fibra dietética.
22 setiembre	PRIMER EXAMEN PARCIAL: UNIDAD I

29 "

Primer examen parcial

29 setiembre	<u>UNIDAD II: NUTRICION NORMAL</u>
	Alimentación de la mujer embarazada por trimestre de gestación.
	Alimentación de la madre lactante. Valor nutritivo de la leche materan.
6 de octubre	Alimentación durante el primer año de vida. Diversos criterios.
13 de octubre	Alimentación del pre-escolar y del escolar. Recomendaciones nutricionales.
20 de octubre	Alimentación del adolescente y adulto normal. Alimentación en la tercera edad. Importancia de la actividad. Necesidades de energía según actividad y sexo.
27 de octubre	<u>SEGUNDO EXAMEN PARCIAL: UNIDAD II.</u>
	 <u>UNIDAD III: NUTRICION DE LA COMUNIDAD</u>
3 noviembre	Factores que determinan el estado nutricional de la comunidad: disponibilidad y consumo de alimentos y utilización de los nutrimentos. Triada de la sobre-alimentación: diabetes, obesidad y arteriosclerosis.
10 noviembre	Principales problemas nutricionales por déficit: desnutrición infantil, bocio endémico, hipoavitaminosis A y anemias nutricionales. El programa de nutrición y Atención Integral: componentes.
17 noviembre	
4 noviembre	La antropometría y el estado nutricional: patrones de crecimiento utilizados en Costa Rica. Clasificaciones del estado nutricional infantil: Gómez y Waterlow. Metodología para la determinación del peso corporal y la talla. Características de los indicadores P/E y P/T. T/E.
ciembre	EXAMEN FINAL: TODAS LAS UNIDADES

FECHA ----- CONTENIDO DE LA PRACTICA -----

- 1 - 18 agosto Etapas fisiológicas de la alimentación: masticación, deglución, digestión, absorción, metabolismo y excreción.
- 2 - 25 agosto Higiene y conservación de los alimentos fuente de macro y micronutrientes.
- 3 - 1 setiembre Mezclas vegetales y fortificación de alimentos: disponibilidad en el mercado y en los programas de alimentación complementaria.
- 4 - 8 setiembre Estudio sobre los hábitos alimentarios y falacia alim.
- 6 Octubre 5 - 29 setiembre El Depto. de Nutrición Hospitalarios funciones, organización, objetivos. Su importancia con el trabajo de enfermería.
- 13 O. 6 - 6 octubre Tratamiento nutricional del niño desnutrido y con diarrea.
- 20 O. 7 - 13 octubre Situación de la lactancia materna en Costa Rica.
- 3 Nov. 8 - 20 octubre Diferentes fórmulas de alimentación infantil. Indicaciones para su uso.
- 9 - 17 noviembre Práctica antropométrica en una comunidad infantil.

I V.

METODOLOGIA:

Se usará como método didáctico la conferencia socializada; en trabajo en grupos sobre temas específicos y generales, que serán ampliados y discutidos en clase. También se organizará una práctica extra muros sobre antropometría.

Todo trabajo deberá presentarse por escrito, a máquina o con letra legible y sin errores ortográficos profusos. Contendrá: Índice, Introducción, objetivos, desarrollo, discusión y conclusiones, además de la bibliografía.

V.

EVALUACION

- Exámenes parciales:	15% cada uno	-----	30%
- Examen final:		-----	25%
= Exámenes cortos:		-----	10%
- Trabajo práctico	20% grupal		35%
	15% antropometría		
		TOTAL	100%

VI.

BIBLIOGRAFIA

1. Béhar, M. y S. Icaza. Nutrición. Primera Ed. Nueva Editorial Interamericana, S.A., impreso en México, 1976. 301 p.
2. Díaz, C. Nutrición. Primera Ed. EUNED, San José, Costa Rica, 1983. 216p.
3. García, P. Fundamentos de Nutrición. Editorial EUNED, San José, Costa Rica, 1983.
4. Guthrie, H.A. y K. S. Branddock. Nutrición. Curso Programado. Agencia para el Desarrollo Internacional (AID). Editorial Pax, México, 1973.
5. INCAP. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Conocimientos actuales de Nutrición. Traducción al español de la cuarta edición original de "Present Knowledge in nutrition". Publicada por "The Nutrition Foundation, Inc." Guatemala, 1978
6. Ministerio de Salud. Departamento de Nutrición. Encuesta Nacional de Nutrición, 1978: Informe sobre los hallazgos antropométricos, lactancia materna, alimentación suplementaria y uso de Servicios del Ministerio de Salud, San José, Costa Rica, 1980.
7. Robinson, C.H. Normal and therapeutic nutrition. 14ava. Ed. Macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1972. 753 p.
8. Williams, S.R. Manual práctico de nutrición. Editorial Pax, México, 1983. 262 p.
9. Kerschner, V. Nutrición y Terapéutica dietética. Editorial el Manual Moderno, S.A. de C.V. México D.F., 1984. 435 p.
10. O.M.S. Medición del Cambio del Estado Nutricional. Directrices para evaluar el efecto nutricional de programas de alimentación suplementaria destinados a grupos vulnerables. Ginebra, 1983. 105 p.